

Der Motivationsschub für die Saisonvorbereitung mit Kerstin Kögler.

Hallihallo!

Heut beginnen wir mal mit neuen Reizen - GEHIRNWACHALARM. Life Kinetik schimpft sich das und mach nicht nur schön, sondern auch schlau. Unser Hirn ist nicht selten eine müdes träge Masse und hat seine Aktivität auf wenige Bereiche reduziert - Zivilisation macht's möglich. Wer aber das Hirn kitzelt und ungewohnt-gegengleiche Bewegungen abfordert erweckt Synapsen aus dem Tiefschlaf - und tut was für den ganzen Körper, die Koordination, das Denk- und Konzentrationsvermögen, Reaktionsschnelligkeit... Und die eigenen Schlauheit.

...Können wir alles brauchen auf den Trails...

Wie immer gilt: Hab Spaß und übertreibt's nicht. **Musik an, PDF auf, loslegen;-)**

Viel Spaß und viele Grüße - die Kerstin





Stabilität !!

Aber erst einmal Kräftigung und Stabilität und Koordination für den gesamten Körper - das wollen wir nicht außer Acht lassen...

Gebrauchsanleitung:

Ein Bein wird nach hinten gestreckt, Arme und Beine bilden eine Linie. Die Handflächen zeigen zueinander ca. 20-30 cm Abstand.

Nun bewegen sich die Hände in kurzen und schnellen Bewegungen auf und ab (Hackmesser). Schon 5-10 cm genügen in der Auf- und Abbewegung.

2x je Seite jeweils so lange wie möglich.





Haltekräfte Marsch ...!!

Gebrauchsanleitung:

Spannung aufbauen auf Unterarmen und Fersen abstützen, der Körper bildet eine Linie, Spannung halten mind.

2x mindestens 1 Minute halten und wie immer... LÄCHELN.



3. GEHIRNJOGGING

Klingt eigentlich einfach ... An dieser Übung stelle ich immer wieder fest, dass an mir kein Handballer verloren gegangen ist.

Gebrauchsanleitung:

Wir haben in jeder Hand einen Ball (z.B. Tennisball, alternativ ein Knäuel Socken...).

1. **Eingrooven:** Wir werfen beide Bälle zeitgleich nach oben und fangen sie wieder auf.
2. **Fordern:** Wir werfen beide Bälle zeitgleich nach oben, kreuzen dabei die Hände und fangen sie wieder auf. Dabei beschreiben die Bälle NUR eine vertikale Bewegung, d.h. der Ball wechselt nicht die Seite.
3. **Verzweifeln:** Dann kreuzen sich die Arme immer so, dass mal der eine, mal der andere Arm oben ist.





So liebe Mittrainierer

Und? Geht's? Lasst Euch darauf ein und versucht mal, mit diesen Übungen regelmäßig Eure Hirnwindungen zu massieren. Mit der Zeit werdet Ihr sehen wie sie aufwachen. Und das hilft tatsächlich auf dem Bike.

Wir wissen nicht ob unsere Nic DESWEGEN Bayerische Meisterin im Downhill ist. Geschadet hat's ihr nicht 😊... wobei etwas mehr lächeln hätte sie schon können beim Bällewerfen... Freuen uns wieder über Fotos von Euch mit Bällen und einem Lächeln auf dem Gesicht.

Und jetzt raus !!
die Kerstin.

